



# Gesunde Küche

## Handbuch

### Teil 1 – Allgemeines



**Hinweis:**

Die Inhalte dieses Handbuchs (Teil 1 - 3) gelten für *Gesunde Küche*-Betriebe bis auf Widerruf. Sie berücksichtigen den aktuellen Stand der Wissenschaft und Erfahrungswerte von *Gesunde Küche*-Ernährungsexpertinnen und -experten.

Neuerungen und Änderungen im Rahmen der *Gesunden Küche* werden den ausgezeichneten Betrieben schriftlich zur Kenntnis gebracht.

Ausnahmen und Sonderregelungen werden in diesem Handbuch nicht behandelt.

**Handbuch *Gesunde Küche* – Auflage Jänner 2026**

# VORWORT



Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Die Außer-Haus-Verpflegung hat in den letzten Jahren wesentlich an Bedeutung gewonnen. Bedingt u.a. durch den demografischen und gesellschaftlichen Wandel in der Bevölkerung nehmen immer mehr Menschen, von Jung bis Alt, ihre Mahlzeiten in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen, Schulen, Alten- und Pflegeheimen, Gasthäusern oder Kantinen ein. Die Gemeinschaftsverpflegung spielt daher eine wichtige Rolle im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit der Erstellung eines Speiseplans – angepasst an die jeweilige Zielgruppe – sowie dem Angebot geschmackvoller und vor allem gesunder Mahlzeiten leisten Küchenleiterinnen und Küchenleiter einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Das vorliegende Handbuch stellt ein praxisorientiertes Handwerkszeug dar, um die Verpflegungsqualität in Oberösterreich zu sichern. Die Kriterien *Gesunde Küche* sollen Küchenleiterinnen und Küchenleitern eine Orientierungshilfe im Hinblick auf die Zusammenstellung und Zubereitung von Speisen bieten.

Wir freuen uns, wenn sich viele interessierte Betriebe in Oberösterreich dazu entschließen, bei diesem Projekt mitzumachen. Wir wünschen allen, die daran teilnehmen, viel Erfolg bei der Umsetzung.

A handwritten signature in black ink.

Mag. Thomas Stelzer

*Landeshauptmann*

A handwritten signature in black ink.

Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander

*Gesundheitsreferentin und  
Landeshauptmann-Stellvertreterin*

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	4
1. Einleitung .....	5
2. An wen richtet sich die <i>Gesunde Küche</i> ? .....	5
3. Warum <i>Gesunde Küche</i> ? .....	5
4. Vorteile für <i>Gesunde Küche</i> -Betriebe .....	7
5. Beratungskräfte .....	8
6. Der Weg zur Auszeichnung .....	8
Schritt 1: Basisseminar <i>Gesunde Küche</i> .....	8
Schritt 2: Offizielle Anmeldung .....	9
Schritt 3: Beratungsmodul 1 .....	9
Schritt 4: Beratungsmodul 2 .....	9
Schritt 5: Auszeichnung und Verleihung der Urkunde .....	10
Schritt 6: Neuüberprüfung .....	11
Nachkontrolle .....	11
Regelmäßige Fortbildung .....	11
7. Kommunikation als Schlüssel zum Erfolg - Koordinationsgespräch .....	12
8. Was kostet die Teilnahme am Projekt? .....	13
9. Auszeichnung für einen Teilbereich .....	13
10. Externe Verpflegung .....	14
11. Grenzen der Beratungsleistung .....	14
12. Beendigung der Teilnahme am Projekt <i>Gesunde Küche</i> .....	14



# 1. EINLEITUNG

**Gesunde Küche ist ein Projekt der Abteilung Gesundheit des Landes Oberösterreich, welches bereits 1996 ins Leben gerufen wurde.**

Dieses Handbuch liefert grundlegende Informationen, praktische Tipps sowie Checklisten zur Umsetzung einer gesunden Verpflegung. Die Kriterien *Gesunde Küche* stellen dabei das Herzstück dar und dienen als Hilfestellung für die Erstellung eines ausgewogenen und genussvollen Speiseplans. Das Land Oberösterreich unterstützt die unterschiedlichsten Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetriebe dabei, ihren Speiseplan nachhaltig, gesundheitsförderlich und zielgruppenspezifisch auszurichten und vergibt eine Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot unter Einhaltung der Kriterien.

Die Auszeichnung *Gesunde Küche* des Landes OÖ. ist ein Markenzeichen für ernährungsphysiologische Qualität und steht für eine regionale und saisonale Küche. Neben einer bedarfsgerechten Versorgung mit Nährstoffen wird in diesem Handbuch auch den ökologischen Aspekten der Verpflegung ein Kapitel gewidmet.

## 2. AN WEN RICHTET SICH DIE *GESUNDE KÜCHE*?

Das Projekt *Gesunde Küche* richtet sich an Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetriebe, die eine bestimmte Zielgruppe in OÖ. regelmäßig bekochen (aktiver Kochprozess in OÖ.), z.B.

- ⇒ Kindergarten- und Schulküchen
- ⇒ Küchen in Alten- und Pflegeheimen
- ⇒ Betriebsrestaurants, Kantinen, Menschen
- ⇒ Kur-, Reha- und Krankenanstalten
- ⇒ Essen auf Rädern
- ⇒ Gastronomiebetriebe



© jackfrog – www.stock.adobe.com

## 3. WARUM *GESUNDE KÜCHE*?

Laut Österreichischem Ernährungsbericht sind wir häufig übergewichtig, essen zu wenig Gemüse und Obst und zu viel Fett, Salz und Zucker. Dies weicht von den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften (Ernährungspyramide) deutlich ab.

Gerade im Hinblick auf die Vorbeugung von verschiedenen ernährungsabhängigen Krankheiten aber auch von Leistungstiefs und Müdigkeit spielt eine optimale Verpflegung unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen eine bedeutende Rolle.

Immer mehr Menschen essen außer Haus und nehmen ihre Mahlzeiten in oder mit Hilfe von Verpflegungseinrichtungen ein. Daher sind besonders Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetriebe gefordert, qualitativ hochwertige Mahlzeiten zusammen zu stellen, die Gesundheit und Wohlbefinden steigern.

Die Mittagsmahlzeit ist eine von 3 Hauptmahlzeiten und trägt damit in etwa 25 % (Kinder) bis 35 % (Erwachsene) zur täglichen Nährstoffversorgung bei.

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit geprägt. Durch eine Optimierung des Angebots in der Gemeinschaftsverpflegung kann Ernährungsverhalten von klein auf positiv beeinflusst werden. Besonders Kinder können durch das Angebot von speziellen Produktgruppen wie z.B. Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne neue Lebensmittel entdecken und vielfältige Geschmacksrichtungen kennenlernen.

Gesunde Küche-Betriebe bieten ein abwechslungsreiches, ausgewogenes und dem jeweiligen altersentsprechenden Bedarf angepasstes Essen an, welches schmeckt und auch die traditionelle Hausmannskost berücksichtigt. Durch unterschiedliche Optimierungsmöglichkeiten gewinnen Gerichte an Attraktivität und gleichzeitig wird der Gesundheitswert der Speisen gesteigert.

Es werden u.a. folgende **Grundsätze** bei der Erstellung der Speisepläne und Rezepte berücksichtigt:

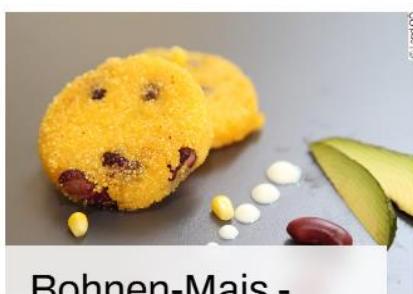
<b>Für jeden ist etwas dabei</b>	⇒ das Angebot besteht täglich aus mind. 2 Gängen
<b>Bunt &amp; vielfältig</b>	⇒ täglich abwechslungsreiches Gemüse- und Obstangebot
<b>Pflanzenbetont</b>	⇒ pikant vegetarische Gerichte gezielt auf dem Speiseplan, ⇒ begrenztes Angebot an Fleischgerichten und süßen Hauptgerichten
<b>Mehr Vollkorn</b>	⇒ reich an Ballaststoffen und wertvollen Nährstoffen
<b>Hochwertige Proteine</b>	⇒ gezielter Einsatz von Hülsenfrüchten, Milchprodukten und Fisch
<b>Gesunde Fette</b>	⇒ Nüsse, Samen, Kerne und Pflanzenöle anstelle von tierischen Fetten, Frittiertes und Gebackenes gibt es nur selten
<b>Wenig Zucker</b>	⇒ sparsame und bewusste Verwendung bei der Zubereitung
<b>Nachhaltigkeit</b>	⇒ wenn möglich wird zu regionalen und saisonalen Produkten gegriffen



## 4. VORTEILE FÜR GESUNDE KÜCHE-BETRIEBE

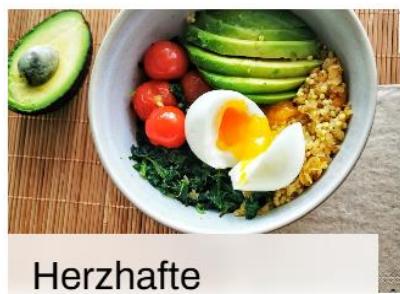
Gesunde Küche-Betriebe profitieren von folgenden Vorteilen:

- Wissenschaftlich fundierte Orientierungshilfe für die Speiseplangestaltung und Rezeptoptimierung im Sinne eines Kriterienkatalogs für die tägliche Praxis.
- Qualitätssicherungsinstrument, mit welchem ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet wird.
- Argumentationshilfe für Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe.
- Gesunde Küchen* bleiben durch regelmäßige qualitätsgesicherte Informationen am aktuellen wissenschaftlichen Stand in Bezug auf Ernährungsempfehlungen.
- Die Auszeichnung und damit verbunden die Einhaltung der Kriterien *Gesunde Küche* können – wenn gewünscht – bei Ausschreibungen bzw. Neuvergaben als Grundlage herangezogen werden.
- Regelmäßige Qualitätssicherung (Prüfung des Essensangebots hinsichtlich Speisenzusammenstellung und Rezeptoptimierung) und fachliche Beratung/Begleitung durch eine/n Ernährungsexpertin/Ernährungsexperten aus der Region.
- Erhalt der Auszeichnungsurkunde und des Logos *Gesunde Küche* der Abteilung Gesundheit des Landes OÖ.
- Exklusives Fortbildungsangebot zu praxisrelevanten Fachthemen mit speziell entwickelten Rezepturen.
- Erfahrungsaustausch mit Küchenleiterinnen/Küchenleitern und mit Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern aus anderen *Gesunde-Küche*-Betrieben.
- Informationen und fachliche Unterlagen (z.B. *Gesunde Küche* Infomail, Handbuch, Fortbildungsunterlagen) mit aktuellen Informationen zum Projekt, zu Ernährungsthemen und saisonale Rezeptideen.
- Veröffentlichung der ausgezeichneten Betriebe auf der Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) → Netzwerke → Gesunde Küche → teilnehmende *Gesunde Küche*-Betriebe
- Rezeptdatenbank mit Filterfunktion unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) → Menü → Rezepte.



Bohnen-Mais -  
Laibchen

[Zum Rezept >](#)



Herzhafte  
Hirsebowl mit Ei  
und Spinat

[Zum Rezept >](#)



Haferknöderl mit  
Apfel-  
Lauchgemüse

[Zum Rezept >](#)

## 5. BERATUNGSKRÄFTE

Im Projekt *Gesunde Küche* nehmen Beratungskräfte eine zentrale Rolle ein. Sie sind die Schnittstelle zwischen dem Land OÖ./Abteilung Gesundheit und den *Gesunde Küche*-Betrieben in den Gemeinden und Städten. Die Beratungskräfte bringen als Diätologinnen/Diätologen bzw. Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftler fundiertes Fachwissen sowie Erfahrung in den Bereichen Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung mit. Ihre Aufgabe ist es, das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu fördern, praxisnahe Empfehlungen zu geben und die *Gesunde Küche*-Betriebe nachhaltig und individuell zu begleiten.

## 6. DER WEG ZUR AUSZEICHNUNG

Der Weg zur Auszeichnung *Gesunde Küche* gliedert sich in verschiedene Schritte, die im Folgenden näher beschrieben werden:



### SCHRITT 1: BASISSEMINAR GESUNDE KÜCHE

Das Basisseminar wird Küchenleiterinnen/Küchenleitern und Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern angeboten, die sich für das Projekt *Gesunde Küche* interessieren und die Auszeichnung *Gesunde Küche* erlangen oder sich darüber informieren möchten. Beim Basisseminar werden den Teilnehmerinnen/Teilnehmern der Weg zur *Gesunden Küche* sowie die Kriterien für die Erlangung der Auszeichnung *Gesunde Küche* erläutert. Tipps und Ideen zur Umsetzung der Kriterien werden ebenso vermittelt.

Der Besuch des Basisseminars ist für den Erwerb der Urkunde *Gesunde Küche* verpflichtend. Mindestens ein/e Mitarbeiter/in der Küche muss ein Basisseminar absolvieren:

- bei Anmeldung zum Projekt
- bei Ausscheiden der Mitarbeiterin/des Mitarbeiters, welche/r das Basisseminar besucht hat, innerhalb eines Jahres. Jeder Betrieb sollte immer ein „aktives“ Basisseminar aufweisen.

Die jeweils aktuellen Termine für Basisseminare sind dem aktuellen Fortbildungsprogramm *Gesunde Küche* zu entnehmen, abrufbar auf der Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) → Menü → Veranstaltungen.

## SCHRITT 2: OFFIZIELLE ANMELDUNG

Nach Absolvierung des Basisseminars ist die schriftliche Anmeldung zum Projekt *Gesunde Küche* mittels Anmeldeformular, zu finden unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) → Menü → Netzwerke → *Gesunde Küche* → Service und Materialien, notwendig.

Das Anmeldeformular ist vom Verpflegungsbetrieb auszufüllen, bei Bedarf (z.B. bei Schulküchen) vom Träger (z.B. Gemeinde) zu unterschreiben und an die Abteilung Gesundheit zu senden. Im Anschluss erfolgt die Zuteilung des Betriebes an eine regionale Beratungskraft durch die Abteilung Gesundheit. Sie vereinbart einen persönlichen Beratungstermin für Modul 1 mit der Kontaktperson (= Küchenleitung) des Betriebes. Die im Anmeldeformular genannten Unterlagen (Speisepläne, Rezepte) sind vom Verpflegungsbetrieb entsprechend vorzubereiten und der Beratungskraft zur Verfügung zu stellen.

The screenshot shows a web-based application form titled 'SGD-Ges/E-23' for 'Gesunde Küche'. It includes sections for 'Betrieb' (Business), 'Rechnungsempfänger' (Bill-to party), and 'Bestätigung' (Confirmation). The 'Betrieb' section contains fields for address, contact person, and catering. The 'Rechnungsempfänger' section contains fields for address and contact person. The 'Bestätigung' section includes a signature field and a note about returning signed documents. A small logo of the State of Lower Austria is in the top right corner.

## SCHRITT 3: BERATUNGSMODUL 1 – IST-ANALYSE UND BERATUNG

Bei Modul 1 handelt es sich um ein Erstgespräch vor Ort mit Analyse des Verpflegungs- und Getränkeangebots und Beratung anhand der vorbereiteten Unterlagen. Das Modul 1 findet in der Regel mit der Küchenleitung statt, weitere Personen (Mitarbeiter/innen, Heimleitungen, Direktor/innen, Gemeindevorsteher/innen, ...) können gerne dabei sein.

### Modul 1 beinhaltet:

- ⇒ Begutachtung der übermittelten Speisepläne und Rezepte.
- ⇒ gemeinsame Erarbeitung von Optimierungsvorschlägen/-maßnahmen gemäß den Kriterien der *Gesunden Küche* und Festlegung von Vereinbarungen und Zielen.
- ⇒ Besichtigung der Räumlichkeiten und des Lagerbestandes des Betriebes.
- ⇒ Erstellung eines Protokolls durch die Beratungskraft.

## SCHRITT 4: BERATUNGSMODUL 2 – HINFÜHRUNG ZUR ERFÜLLUNG DER KRITERIEN

Bei Modul 2 handelt es sich um eine weitere Beratungsleistung, welche die Erfüllung der Kriterien zum Ziel hat und den Verpflegungsbetrieb zur Auszeichnung *Gesunde Küche* freigibt. Die Beratungskraft begleitet den Betrieb bis zur Umsetzung der Kriterien. Ziel ist die vollständige Erfüllung der Kriterien *Gesunde Küche* innerhalb eines Jahres.

Das Modul 2 wird von der zuständigen Beratungskraft telefonisch oder per Videokonferenz durchgeführt.

## Modul 2 beinhaltet:

- ⇒ Überprüfung eines neuerlichen aktuellen 4-Wochen-Speiseplans und mindestens vier daraus von der Beratungskraft ausgewählten Rezepten auf die Erfüllung der Kriterien **Gesunde Küche**, insbesondere in Bezug auf die im Modul 1 getroffenen Vereinbarungen und die im Protokoll festgehaltenen Absprachen.
- ⇒ Erstellung eines Protokolls durch die Beratungskraft. Sind die Kriterien der **Gesunden Küche** erfüllt, so erfolgt die Empfehlung zur Auszeichnung an das Land OÖ./Abteilung Gesundheit.

## SCHRITT 5: AUSZEICHNUNG UND VERLEIHUNG DER URKUNDE

Ab dem Zeitpunkt der „Freigabe“ durch die Beratungskraft gilt der Betrieb als **Gesunde Küche** und ist befugt, sämtliche Serviceleistungen in Anspruch zu nehmen. Ein entsprechendes Schreiben wird von der Abteilung Gesundheit per Post an den Betrieb gesendet. Die/der Bürgermeister/in, die Arbeitskreisleitung und die zuständige Regionalbetreuung der Gesunden Gemeinden sowie die Beratungskraft erhalten diese Information ebenfalls schriftlich zugesandt. Die offizielle Verleihung der **Urkunde Gesunde Küche** findet einmal jährlich im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung statt. Die verliehene Urkunde ist unbefristet gültig, unter der Voraussetzung, dass die Kriterien der **Gesunden Küche** weiterhin erfüllt werden.

**Die Urkunde ist an einem gut sichtbaren Platz auszuhängen.**

Auch das **Logo Gesunde Küche** wird übermittelt (per Mail), welches auf dem Speiseplan/der Speisekarte und ggf. in anderen Medien (wie z.B. Homepage, Folder) unter Beachtung der nachstehenden Richtlinien zu verwenden ist.

- ⇒ Das Logo steht den am Projekt teilnehmenden Gemeinschafts- und Gastronomiebetrieben als sichtbares Zeichen nach außen in Bezug auf die Einhaltung der Projektkriterien zur Verfügung.
- ⇒ Bei der Verwendung des Logos ist darauf zu achten, dass ein Bezug zum Land OÖ hergestellt werden kann. Daher ist das angeführte erweiterte Logo **Gesunde Küche** zu verwenden. In Ausnahmefällen, wenn bereits das Corporate Design des Landes OÖ verwendet wird, ist das herkömmliche Projektlogo (ohne Landeswappen und rotem OÖ-Logo) zu ergänzen.
- ⇒ Das Projektlogo (mit Wappen und Standort) ist in der Mindestgröße von 70 x 26,5 mm zu verwenden. Unter Berücksichtigung der Lesbarkeit sind geringe Größenabweichungen möglich.
- ⇒ Eine Weitergabe des Logos ist nur nach Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit möglich.
- ⇒ Das Logo darf nicht verändert werden.
- ⇒ Das Logo **Gesunde Küche** darf nicht verwendet werden, um ein (Handels-) Produkt zu bewerben oder zu verkaufen.

Der ausgezeichnete Betrieb ist berechtigt, die Urkunde und das Logo **Gesunde Küche** bis auf Widerruf auf allen Veröffentlichungen zu verwenden.

Ausgezeichnete Betriebe werden unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) → Menü → **Gesunde Küche** → teilnehmende Betriebe veröffentlicht.



## SCHRITT 6: NEUÜBERPRÜFUNG

Nach der Auszeichnung folgt die Überprüfung der Einhaltung der *Gesunde Küche*-Kriterien

- ⇒ alle zwei Jahre durch die Abteilung Gesundheit (Speisepläne bzw. –karte, Rezepte).
- ⇒ laufend durch die Küchenleitung/Küchenteams der ausgezeichneten Betriebe selbst anhand der Checklisten.

Dabei werden von der Beratungskraft wieder aktuelle Speisepläne/Speisekarten für vier aufeinander folgende Wochen (möglichst ohne Feiertage) begutachtet. Aus dem Speiseplan bzw. der Speisekarte werden mindestens 4 Speisen ausgewählt, deren Rezepte ebenfalls analysiert werden. Im Rahmen eines persönlichen Termins werden die Speisepläne und Rezepte besprochen und die Räumlichkeiten sowie Lagerbestand besichtigt.

Ein Protokoll wird von der Beratungskraft erstellt mit dem Vermerk, dass die Neuüberprüfung der Auszeichnung *Gesunde Küche* erfolgt ist. Sind alle Kriterien weiterhin erfüllt, wird eine Bestätigung über die weitere Gültigkeit der Auszeichnung von der Abteilung Gesundheit an den Betrieb gesendet. Wenn wesentliche Kriterien nicht erfüllt werden, erfolgt eine Nachkontrolle.

## NACHKONTROLLE

Wenn im Rahmen einer Neuüberprüfung oder eines Koordinationsgespräches (siehe Seite 12) relevante Kriterien nicht erfüllt werden, erfolgt eine Nachkontrolle.

Die Nachkontrolle ist eine Serviceleistung zur Unterstützung bei der (Wieder-)Erfüllung der *Gesunde Küche*-Kriterien und wird im Bedarfsfall telefonisch und/oder digital durchgeführt.

Dazu wird innerhalb von drei Monaten der überarbeitete Speiseplan/die Speisekarte noch ein weiteres Mal begutachtet und besprochen.

Wenn die Kriterien (vorübergehend) nicht erfüllt werden, können mit der Abteilung Gesundheit Kompensierungsmaßnahmen vereinbart werden. Können diese Kompensierungsmaßnahmen nicht umgesetzt werden, wird die Auszeichnung beendet.

## REGELMÄßIGE FORTBILDUNG

Für die Neuüberprüfung der Auszeichnung *Gesunde Küche* ist es notwendig, dass mindestens ein/e Küchenmitarbeiter/in des Betriebes alle 2 Jahre eine Fortbildung im Bereich Ernährung/ Küchenpraxis besucht hat. Es können sowohl Fortbildungen der Abteilung Gesundheit als auch von anderen Institutionen besucht werden.

Das Fortbildungsangebot der Abteilung Gesundheit ist eine **exklusive** Serviceleistung für ausgezeichnete *Gesunde Küche*-Betriebe (ausgenommen Basisseminare).



Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Anmeldungen zu den Seminaren sind nur online möglich. Das Seminarprogramm inklusive aller Details wird jeweils am Jahresende per Mail an alle *Gesunden Küchen* übermittelt und findet sich auch auf der Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at).

Die Fortbildungsveranstaltungen im Rahmen der *Gesunden Küche* dienen dazu, Wissen zu vertiefen, Anregungen für die Umsetzung der Kriterien zu erhalten und Erfahrungen mit anderen auszutauschen.

Im ausgezeichneten Betrieb sollte immer mindestens 1 Person das Basisseminar absolviert haben. Ein Besuch des Basisseminars wird im speziellen bei einem Wechsel der Küchenleitung empfohlen.

## 7. KOMMUNIKATION ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG - KOORDINATIONSGESPRÄCH

Eine gelungene Verpflegung und zufriedene Gäste sind immer das Ergebnis einer guten Zusammenarbeit mehrerer Personen. Ein regelmäßiger aktiver Informations- und Erfahrungsaustausch, bei dem sachlich über die angebotene Verpflegung gesprochen wird, ist deshalb zumindest 1x jährlich empfehlenswert.

Verpflegungsbetriebe, welche sich am Projekt Gesunder Kindergarten und/oder Gesunde Krabbelstube beteiligen, unterstützt die Abteilung Gesundheit mit sogenannten Koordinationsgesprächen. Diese werden gemeinsam mit den zu verpflegenden Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen einmalig in Begleitung einer Beratungskraft durchgeführt (Gesunde Kindergärten verpflichtend, Gesunde Krabbelstuben optional). Die Beratungskraft koordiniert und leitet dieses Gespräch. Ein aktueller 4-Wochen-Speiseplan der Kinderverpflegung



wird im Zuge dessen von der Beratungskraft überprüft.

In allen anderen Betrieben ist ein von einer Beratungskraft begleitetes Koordinationsgespräch nur im Bedarfsfall und nach Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit möglich.

Besteht für den Gesunden Kindergarten bzw. die Gesunde Krabbelstube mit externer Verpflegung die Möglichkeit aus mehreren Menüs auszuwählen, ist das Kindergarten- bzw. Krabbelstabenpersonal für eine entsprechende Zusammenstellung des Speiseplans verantwortlich, sodass die Kriterien der *Gesunden Küche* erfüllt werden.

Ziel des Koordinationsgespräches ist es, Speisepläne sowie Rezepturen dem Bedarf sowie den Bedürfnissen der verpflegten Zielgruppe anzupassen. Durch die Vernetzung beim Koordinationsgespräch wird dieses Ziel wesentlich unterstützt.

**Themen des aktiven Austausches** sind z.B. Speisenvielfalt, Portionsgrößen, Zusammenstellung der Menüs, Vorlieben und Abneigungen der Kinder, Informationsgehalt des Speiseplans, ...

### Ideen für eine mögliche Zusammenarbeit mit extern verpflegten Einrichtungen:

- ⇒ Nachricht an die Küche bzw. an die Kinderbetreuungseinrichtung
- ⇒ Regelmäßige Telefonate und Mails
- ⇒ Einladung der/des Köchin/Kochs zu Festen des Kindergartens bzw. der Krabbelstube
- ⇒ Exkursionen in die Küche
- ⇒ Köchin/Koch kommt in den Kindergarten und kocht mit den Kindern...
- ⇒ Foto des Küchenteams zum Speiseplan
- ⇒ Feedback mittels z.B. Smileys

## 8. WAS KOSTET DIE TEILNAHME AM PROJEKT?

Für Verpflegungsbetriebe, welche Kinder und Jugendliche in OÖ verpflegen, setzt das Land OÖ einen besonderen Schwerpunkt und übernimmt die anfallenden Kosten für die Beratungsleistungen (Basisseminar, Modul 1, Modul 2, Koordinationsgespräch) sowie für die Auszeichnungsveranstaltung. Die zeitlichen Ressourcen müssen vom Verpflegungsbetrieb selbst zur Verfügung gestellt werden und werden nicht ersetzt.



**Kostenpflichtig** ist das **Modul 1** für Betriebe, die keine Kinder und Jugendlichen verpflegen. Die Rechnungslegung an den Betrieb erfolgt durch die Abteilung Gesundheit.

**Kostenpflichtig** sind auch die **Fortbildungsseminare**. Die Preise orientieren sich an den anfallenden Kosten (u.a. Räumlichkeiten, Personal und evtl. benötigte Lebensmittel) und werden nicht rückerstattet.

Es gibt **keinen Mitgliedsbeitrag**.

## 9. AUSZEICHNUNG FÜR EINEN TEILBEREICH

Aufgrund der vielen unterschiedlichen Betriebsstrukturen, Verpflegungsformen und -häufigkeiten kann es vorkommen, dass in Bezug auf die Vergabe der Auszeichnung *Gesunde Küche* individuelle Lösungen vereinbart werden müssen. Für Verpflegungsbetriebe besteht - in Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit – die Möglichkeit, „nur“ einen Teilbereich der angebotenen Verpflegung auszeichnen zu lassen.

Eine derartige Auszeichnung kann dann in Frage kommen, wenn ...

- ... ein Verpflegungsbetrieb eine externe Einrichtung (z.B. Kindergarten, Krabbelstube, Schule, Betrieb, Essen auf Rädern) durch einen aktiven Kochprozess verpflegt, die Auszeichnung aber nicht für den gesamten Betrieb/für das gesamte Leistungsangebot, sondern nur für die externe Verpflegung anstrebt.
- ... mehrere Verpflegungsbetriebe gleichzeitig eine Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung /Schule durch einen aktiven Kochprozess verpflegen (z.B. Gasthaus 1 verpflegt Montag/Dienstag, Gasthaus 2 Mittwoch bis Freitag. Beide sprechen sich bezüglich Speiseplangestaltung gut ab und erfüllen gemeinsam die Kriterien der *Gesunden Küche*).

Verpflegungs- oder (Kinder)Betreuungseinrichtungen, die den Speiseplan durch Auswahl der Hauptmenükomponenten aus einem Katalog-Sortiment eines Großverpflegers (passiver Kochprozess) zusammenstellen, gegebenenfalls ergänzen und nicht selber aktiv kochen, können – nach Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit – die Beratungsleistung *Gesunde Küche* in Anspruch nehmen, um eine optimale Auswahl zu gewährleisten. Eine Auszeichnung erfolgt allerdings nicht (Voraussetzung: Teilnahme am Projekt *Gesunder Kindergarten/Gesunde Krabbelstube*).

## 10. EXTERNE VERPFLEGUNG

Verpflegt ein Betrieb externe Institutionen/Organisationen (z.B. Essen auf Rädern, Kindergarten, Schule, ...), so ist für die Auszeichnung *Gesunde Küche* sowohl der/die hauseigene Speiseplan/die Speisekarte den Kriterien der *Gesunden Küche* anzupassen, als auch die Menüpläne für die extern zu beliefernden Einrichtungen. Dies garantiert auch hier Abwechslung und Ausgewogenheit des Essensangebotes. Ausnahme: bei Auszeichnung *Gesunde Küche* für einen Teilbereich.



Stehen mehrere Menüs zur Auswahl (der Speiseplan entspricht insgesamt bereits den Kriterien der *Gesunden Küche*) und legt der produzierende Betrieb fest, welches davon extern ausgeliefert wird, so liegt die Verantwortung für die Einhaltung der *Gesunde Küche*-Kriterien (siehe Kriterien für ein Menü) beim Betrieb. Der Betrieb ist von der Verantwortung ausgenommen, wenn bei Wahlmenüs die Auswahl durch den extern Belieferanten (z.B. Gesunde Kindergärten und Gesunde Krabbelstuben) selbst erfolgt.

## 11. GRENZEN DER BERATUNGSLEISTUNG

Speisepläne für Personen mit besonderen Diätansprüchen (z.B. Patientinnen und Patienten in Krankenhäusern, Kurgäste, Heimbewohnerinnen und -bewohner, ...) werden bei Beratung durch die Abteilung Gesundheit nicht berücksichtigt. Aufgabe der Beratungskraft *Gesunde Küche* ist es, die Normalkost-Speisepläne (inklusive Wahlmenüs, ausgenommen Diäten), für alle verpflegten Zielgruppen zu begutachten.

Das vorliegende Handbuch enthält weiters keine Empfehlungen für Unter-1-Jährige.

Fragen zu Lebensmittelallergien und -intoleranzen werden im Rahmen des Projekts *Gesunde Küche* nicht behandelt. Ebenso Fragen zu Hygiene und Lebensmittelrecht (Lebensmittelinformationsverordnung, Lebensmittelhygieneverordnung, Allergenkennzeichnungsverordnung, Herkunfts kennzeichnungsverordnung u.a.). In letzterem Zusammenhang wird auf das jeweilige regional zuständige Lebensmittelaufsichtsorgan verwiesen.

## 12. BEENDIGUNG DER TEILNAHME AM PROJEKT *GESUNDE KÜCHE*

Wenn ein ausgezeichneter Betrieb die Teilnahme am Projekt *Gesunde Küche* beenden möchte, so ist die Abteilung Gesundheit (per E-Mail an ges.post@ooe.gv.at) zu informieren. Es wird empfohlen, auch die verpflegten Einrichtungen zu informieren.

Hinweis: Verpflegungsbetriebe, welche *Gesunde Kindergärten/Gesunde Krabbelstuben* verpflegen, benötigen die Auszeichnung *Gesunde Küche*.

Der Betrieb darf mit Ausscheiden aus dem Projekt das Logo der *Gesunden Küche* nicht mehr verwenden und die Urkunde ist zu entfernen.

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gut leben. Ein Leben lang.

gesundes-oberoesterreich.at



## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:  
Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Soziales und Gesundheit  
Abteilung Gesundheit  
4021 Linz, Bahnhofplatz 1  
Tel.: 0732/7720-14133  
E-Mail: [post@gesundes-oberoesterreich.at](mailto:post@gesundes-oberoesterreich.at)  
[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: [www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz)

Umschlag: Abteilung Kommunikation und Medien, Gruppe Grafik- und Webservice [2025074]

Foto: © jackfrog - stock.adobe.com